

NIEUWSBRIEF

02 maart 2012

Highcoaching
Coaching op een hoger niveau

Welkom Johan Hooglugt.

Dit e-learning software pakket wordt u aangeboden door HighCoaching. Het dient ter ondersteuning van uw stop emotioneel eet programma en de materialen die daarbij horen.

Naast het werkboek wat u ontvangen heeft kunt u ook gebruik maken van deze online omgeving waarbij u vragen uit het werkboek kunt beantwoorden. Direct na het beantwoorden ontvangt uw coach de ingeleverde opdracht.

U kunt kiezen uit de volgende opdrachten:

Opdracht 3
Dagboek
StressSpouder

Voorziening


Opdracht 1.
Opdracht 2.
Opdracht 3.
Opdracht 4.
Opdracht 5.
StressSpouder
Dagboek.


= Dagelijkse in te leveren
= Nog te maken
= Voltoen

MobiLearn
E-learning software

Opdrachten

Opdracht 1.
Opdracht 2.
Opdracht 3
Opdracht 4
Opdracht 5
StressSpouder
Dagboek.

Designed and Made by
Mobilis 

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Highcoaching Jaargang 2 nr. 3

E- COACHING

E-LEARNING

Door Johan Hooglugt

E-coaching - E-learning

Steeds vaker hoor ik van cliënten dat zij het lastig vinden om elke week de deur uit te gaan voor het bijwonen van coach sessies. Aan het eind van de sessie zitten zij vaak in een heerlijke gemoedstoestand die dan doorbroken wordt door de reis naar huis. Dit heeft mij een het denken gezet. Ik heb het volgende concept bedacht en inmiddels naar alle tevredenheid van een aantal cliënten uitgevoerd.

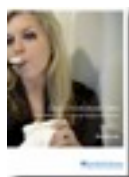
Voor alle 1:1 coaching mogelijkheden kunt u nu kiezen uit de volgende opties:

- persoonlijke sessies waarbij u thuis of bij mij aan huis aan de hand van een persoonlijk werkboek het coach programma volgt. De duur van dit programma bedraagt 6-8 weken.
- **E-learning** sessies. Aan de hand van een persoonlijk werkboek gaat u met behulp van gestructureerde opdrachten vanaf thuis of uw werkplek aan de slag. Een keer per week is er telefonisch contact met uw coach. Daarnaast is contact per sms of mail mogelijk. Duur van dit traject is 6 weken.

Stress Reductie Programma



Stop Emotioneel Eten



De emWave 2



Hoe gaat het in zijn werk?

- U ontvangt een persoonlijk werkboek waarin alle sessies uitvoerig worden beschreven. Per sessie zijn duidelijke huiswerkopdrachten geformuleerd. Hierna volgt een 1e telefonische sessie.

- U ontvangt per email een gebruikersnaam en wachtwoord. Nadat u bent ingelogd komt u op uw eigen inlog pagina. Op deze pagina ziet u zeer overzichtelijk uw opdrachten.

Dagelijks vult u uw werkbladen in. Deze worden direct naar uw coach doorgemailed.

Uw coach bekijkt uw ingezonden stukken en beoordeelt of er contact moet zijn. Dit kan per sms of per email.

- Wekelijks (in totaal 6 keer) is er telefonisch contact met uw coach.

Hierbij wordt terug gekeken op de week en wordt de volgende stap in het programma behandeld.

- Tussentijds is er altijd de mogelijkheid per mail vragen te stellen aan uw coach.

Huisopdrachten

Een van de dagelijkse opdrachten is het bijhouden van uw **Dagboek**. Het is van groot belang dat u zich bewust wordt welke gebeurtenissen op een dag invloed hebben op uzelf. U wordt zich meer bewust van uw leven. U beleeft de dagen weer zoals het hoort. U geeft aan wat er beter zou kunnen en hoe u dat kan gaan doen.

Een andere dagelijkse opdracht is de **StressSpeurder**. U geeft elke dag aan het eind van de dag uw stressniveau van die dag aan.

Ook de technieken van Heartmath worden via deze beveiligde site ingevuld, zoals de **Quick Coherence**

Nazorg

De zes sessies worden als erg intensief beschouwd. Het eigenlijke werk begint nu pas. Nu je los wordt gelaten door de coach is het van groot belang het geleerde in de afgelopen zes weken door te zetten. Uiteraard laat de coach je niet in het diepe los.

Na afloop van de zes sessies wordt er ongeveer na twee weken nog een keer telefonisch overleg gepleegd. Mocht je hierna nog sessies willen boeken is dat altijd mogelijk.

Voordelen

- aantrekkelijke prijzen
- volledige gevalideerde programma
- persoonlijke gecertificeerde coach
- email ondersteuning
- gedurende 6-8 weken hulp

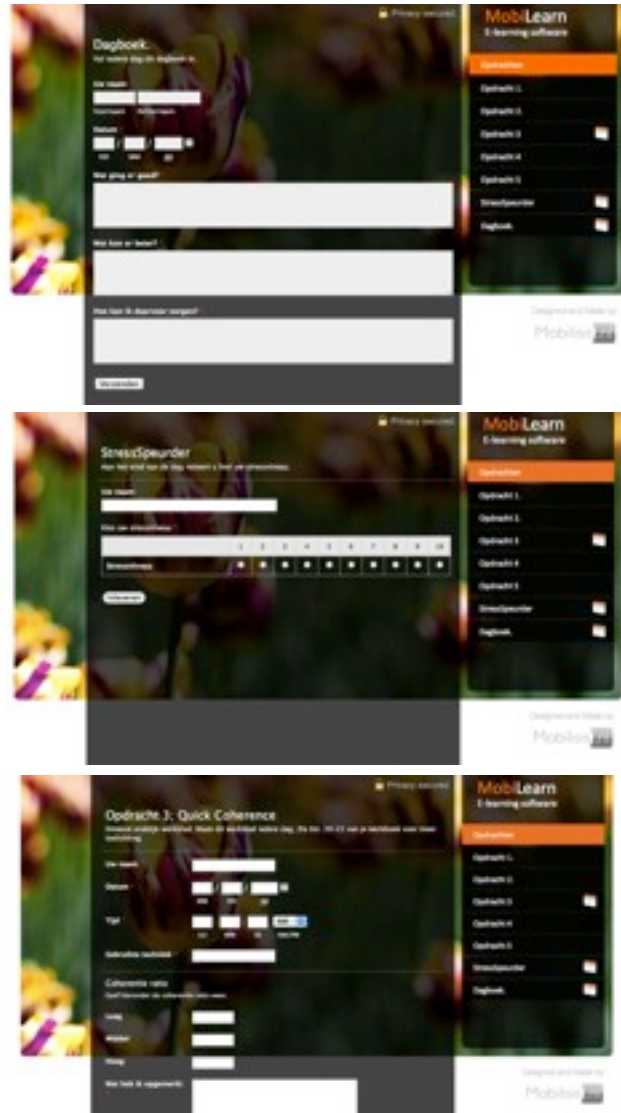
Uitspraken cliënten

“Ik voelde me heel rustig en ontspannen, heerlijk!”

“Lichamelijk voelde ik me ook beter dan afgelopen dagen, gelukkig.”

“ik heb weer grip op mijn leven”

“Ik wist niet dat dit op afstand zo goed kon werken, echt fantastisch!”



Informatie

Voor meer informatie bezoek mijn site:
<http://www.highcoaching.nl>

Voor informatie stuur een mail naar:
hooglugt@highcoaching.nl

Voor magnetische sieraden bezoek mijn site of <http://www.energetix.tv>

volg mij op Twitter:
HooglugtJohan

of bel naar 06-39558109

